

Essen wie die Steinzeit-Menschen

Nach Glyx-Diät, Atkin- und Low-Carb-Programmen steht heute die so genannte „Steinzeit-Diät“ da, Lähmungsphysiologen Loren ('ordain auf dem Speiseplan vieler US-Amerikaner, die abnehmen wollen. Drittel der Bevölkerung in den USA haben Übergewicht. Kein Wunder also, dass sie ständig auf der Suche nach neuen Diäten sind.



Aber was ist das nun, die Steinzeit-Diät? Was aßen unsere Vorfahren und woher weiß man das überhaupt? Vier Nahrungsgruppen, die heute fast 70% unserer Ernährung ausmachen, die man nur in Maßen zu sich nehmen sollte, gab es damals noch: Milchprodukte, denn man hatte keine Haustiere und wilde Tiere kann man nicht melken. Zucker und Pflanzenöle, denn für die Herstellung fehlte die Technologie. Und Getreide. Das übernahm vielleicht, aber Getreidekörner sind nur verdauulich, wenn man mahlt oder kocht. Doch Mahlsteine hatten die Steinzeitmenschen noch nicht.

Verzehrt wurden also vor allem wilde Tiere. In Afrika fand man an den Knochen von Gnus Spuren von Steinmessern und daraus schließt man, dass diese Tiere von Menschen gejagt und gegessen wurden. Außerdem standen Fische, Insekten und wilde Gemüsesorten auf dem Speiseplan. Fett gab es nur selten, z. B. im Herbst, wenn die Tiere ihr Fettpolster für den Winter anlegten. Oder in Form von tierischem Hirn oder Knochenmark. Und Süßes nur, wenn man Früchte oder Gemüsepflanzen fand, die zugleich auch wichtige Lieferanten von Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralien waren.

Gesund gelebt haben unsere Vorfahren auch insofern, als dass sie wenig Kohlenhydrate zu sich nahmen. Dafür aber mehr Proteine. Nach Zucker oder Fett hatten sie vermutlich gar nicht das Bedürfnis, denn Ernährung ist eine Frage der Gewohnheit. (Wer mit Karottensticks statt Kartoffelchips beim abendlichen Fernsehen aufgewachsen ist, kann bestätigen, dass er die fettigen Kartoffelteile nicht braucht.) So ist es kein Wunder, dass immerhin ein Zehntel der Urbevölkerung das sechste oder siebte Lebensjahrzehnt erreichte. Das ist natürlich deutlich weniger als heute. Aber wie die Forschung heute weiß, liegt der Grund für die durchschnittlich kürzere Lebenserwartung keineswegs in der Ernährung, sondern darin, dass die Menschen damals ein enormes Risiko hatten, an Infektionen oder Verletzungen zu sterben. Bestätigt wird dies übrigens durch Untersuchungen von heute lebenden Jäger- und Sammlervölkern. Die alten Menschen dieser Stämme leiden weder an Diabetes noch an Bluthochdruck, ebenso wenig wie an hohem Cholesterinspiegel oder Übergewicht.

Loren Cordains taucht „Paleo-Diet“ wird in den USA als Schlankheitsratgeber verkauft. Aber sollen wir nun wirklich das Gleiche essen wie die Steinzeitmenschen: fast rohe Wildpflanzen und als frisch aus dem Antilopenschädel? Was wir tatsächlich übernehmen könnten, so Cordain, ist eine Ernährung auf der Basis von Fisch, Nahrungsmitteln ohne Chemie und gesunden Ölen in kleinen Mengen. Und noch etwas sollten wir uns von unseren Urahnen abschauen: Bewegung und Fitness. Denn um Tiere jagen und Gemüse, Früchte, und Kräuter zu sammeln, musste sich der Steinzeitmensch viele Stunden bewegen. Aber es scheint, so als ob wir nur den Appetit von den Steinzeitmenschen geerbt hätten.

Delikatesse Hirsch

am Tag